



DIMENSIÓN DE SALUD Y ESTRÉS LABORAL

Versión media (empresas más de 25 trabajadores)

APARTADO 7

1.- EN GENERAL, DIRÍAS QUE TU SALUD ES:

ELIGE UNA SOLA RESPUESTA PARA LA SIGUIENTE PREGUNTA:

Excelente	4
Muy buena	3
Buena	2
Regular	1
Mala	0

SEÑALA EL CÓDIGO DE TU RESPUESTA =

puntos

2.- INDICA SI TE PARECE CIERTA O FALSA CADA UNA DE LAS SIGUIENTES FRASES.

ELIGE UNA SOLA RESPUESTA PARA CADA UNA DE LAS SIGUIENTES AFIRMACIONES:

	Totalmente cierta	Bastante cierta	No lo sé	Bastante falsa	Totalmente falsa
1) Me pongo enfermo/a más fácilmente que otras personas	4	3	2	1	0
2) Estoy tan sana/o como cualquiera	4	3	2	1	0
3) Creo que mi salud va a empeorar	4	3	2	1	0
4) Mi salud es excelente	4	3	2	1	0

SUMA LOS CÓDIGOS DE TUS RESPUESTAS A LAS AFIRMACIONES 1 a 4 =

puntos

3.-INDICA CÓMO TE HAS SENTIDO DURANTE LAS ÚLTIMAS CUATRO SEMANAS

ELIGE UNA SOLA RESPUESTA PARA CADA UNA DE LAS SIGUIENTES PREGUNTAS:

	Siempre	Muchas veces	Algunas veces	Sólo alguna vez	Nunca
1) ¿Has estado muy nervioso/a?	4	3	2	1	0
2) ¿Te has sentido tan bajo/a de moral que nada podía animarte?	4	3	2	1	0
3) ¿Te has sentido calmada/o y tranquila/o?	4	3	2	1	0
4) ¿Te has sentido desanimado/a y triste?	4	3	2	1	0
5) ¿Te has sentido feliz?	4	3	2	1	0
6) ¿Te has sentido llena/o de vitalidad?	4	3	2	1	0
7) ¿Has tenido mucha energía?	4	3	2	1	0
8) ¿Te has sentido agotado/a?	4	3	2	1	0
9) ¿Te has sentido cansada/o?	4	3	2	1	0

SUMA LOS CÓDIGOS DE TUS RESPUESTAS A LAS PREGUNTAS 1 a 9 =

puntos

4.- ¿DURANTE LAS ÚLTIMAS CUATRO SEMANAS, CON QUÉ FRECUENCIA HAS TENIDO LOS SIGUIENTES PROBLEMAS?

ELIGE UNA SOLA RESPUESTA PARA CADA UNA DE LAS SIGUIENTES PREGUNTAS:

	Siempre	Muchas veces	Algunas veces	Sólo alguna vez	Nunca
1) No he tenido ánimos para estar con gente	4	3	2	1	0
2) No he podido dormir bien	4	3	2	1	0
3) He estado irritable	4	3	2	1	0
4) Me he sentido agobiado/a	4	3	2	1	0
5) ¿Has sentido opresión o dolor en el pecho?	4	3	2	1	0
6) ¿Te ha faltado el aire?	4	3	2	1	0
7) ¿Has sentido tensión en los músculos?	4	3	2	1	0
8) ¿Has tenido dolor de cabeza?	4	3	2	1	0
9) ¿Has tenido problemas para concentrarte?	4	3	2	1	0
10) ¿Te ha costado tomar decisiones?	4	3	2	1	0
11) ¿Has tenido dificultades para acordarte de las cosas?	4	3	2	1	0
12) ¿Has tenido dificultades para pensar de forma clara?	4	3	2	1	0

SUMA LOS CÓDIGOS DE TUS RESPUESTAS A LAS PREGUNTAS 1 a 12 =

puntos